



Согласовано:

Заведующий

МБДОУ № 9 г. Шахты

Ворошилова Ж.Т.

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Чернов К.А.



Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
возрастной группы 3-7 года

Наименование	Выход,г р	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,г	Калл
--------------	--------------	--------------	-------------	----------------	------

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	185	8,49	5,44	33,17	215,92
Чай с сахаром и лимоном	180	0,24	0	6	25,08
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119
Всего за завтрак	400	10,8	12	52,2	360

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
---------------	-----	------	------	------	-------

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	185	1,74	5,7	9,7	97,3
Котлеты рубленые из птицы	70	11,414	8,93	21,51	211,34
Рис припущенный	130	3,03	4,11	30,25	170,6
Салат из свежих огурцов	50	0,36	3,02	1,17	33,3
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Всего за обед	655	18,56	22,03	88,58	626,65

Полдник

Ватрушка с творогом	75	3,65	5,25	24,8	158
Кисломолочный продукт	180	6,75	6,35	17,6	155
Всего за полдник	255	10,40	11,60	42,40	313,00
Итого за второй день	1410	40,16	46,03	192,98	1346,65